O EMOCÍCH

Žilina 13. 9. 2012

Bh. Dh.:To jste vybrali vy, to téma, nebo kdo?

M:To vybrala Zuzka, ktorá se stará o toto centrum.

Bh. Dh.: To je dobrý. Co napadlo Zuzku, když vybírala toto téma? V Nových Zámcích jsem právě mluvil na toto téma, to bylo stejný téma. Tak teď bych zase měl o tom mluvit z jiného pohledu.

Všichni jsou zde studenti buddhismu? Nebo máte představu o buddhismu trochu? Tak to neuškodí, trochu o buddhismu.

Tak já nejprve naladím náladu, jelikož jsem buddhistický mnich, jak se zmínil Lukáš. Tradičně vzdám respekt Trojitému klenotu.

Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa
Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa
Namó tassa bhagavató araható sammá sambudhasa

Iti pi só bhagavá araham sammá sambuddhó
vidždžá-čaraná-sampannó
sugató lóka-vidú
anuttaró purisa-dhammá-sárathí
sathá déva-manusánam
buddhó bhagavá ti.

Svákkható bhagavatá dhammó

sanditthikó ákalikó éhi-pasikó, ópanajikó

paččatam véditabbó viňňúhi ti

Suppatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Udžuppatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Ňájappatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Sámíčippatipannó bhagavató sávaka-sanghó

Jad´idam čattári purisa-jugáni attha purisa pugalá

Ésa bhagavató sávaka-sanghó áhunejjó páhunejjó

Dakkhinejjó aňdžali-karaníjó

Anuttaram puňňakkhetam lókasá ti

Tak, když o emocích – tak začnu nějakým příběhem, aby výklad měl trochu šťávy.

Za doby Buddhy žil ve velkém království Kósala…

Za doby Buddhy Indie byla rozdělená na mnoho království a republik. Dvě velká království, kde Buddha strávil většinu času byly – Kósala, s hlavním městem Sávathi, Šrávasti (někteří z vás možná byli jako poutnící v Indii, Lukáš byl, tak asi navštívil Sávathí) – a druhý velký stát byl Magadha, jehož hlavní město byla Rádžagrha.

A za doby Buddhy v království Kósala kraloval král Pasenadi nebo Prasedžanit. A tento král měl královnu, která se jmenoval Máliká a pocházela z prosté rodiny – nikoli z bohaté rodiny, ale z jedné z chudých rodin.

Jmenovala se Málika, protože byla dcerou… její otec provozoval profesi, která patří k profesím těch, kteří patří do nízkých kast – navlékal květiny na „málá“, věnce.

A jelikož byla neobyčejně krásná, jak už to bývá na světě, král se do ní zahleděl a nespustil z ní oči a nakonec nemohl žít bez ní. A udělal ji – přestože pocházela z chudé rodiny a prakticky neměla nic – stala se jeho první královnou.

A jelikož pocházela z chudé rodiny, zažila toho moc, co se týče utrpení, chudoby, hladu a proto byla obdařená velkým soucitem a čistým charakterem. A stala se vášnivou žákyní Buddhy. A pokaždé, kdykoli měl Buddha projev, nikdy nechyběla mezi obecenstvem.

A král vždy ze zvědavosti se jí ptal – každý večer, když byl s ní: „Co dnes, ten velký mudrc Buddha, co dnes učil?“ A měl sám též velký respekt pro Buddhu.

A jeden večer, když tak spolu sedí na loži, a připravují se na noc – když se vrátila pozdě. Ptá se ji král, co dnes učil tento velký učitel Buddha?

A ona odvětila veršem, který najdete v Dhammapada. Dhammapada je sbírka veršů, které patří určitě k nejstarším a nejautentičtějším částem buddhistického kánonu. Jaké verše? Nikdo se tady asi neučil páli?

„Pijató džajaté sókó

pijató džajaté bhajam

pijató vipamutasa

nati sókó nati bhajam“

Což znamená:

„Z toho co máme rádi pochází strast

Z toho co máme rádi pochází (bhajam) – strach

Ten, kdo nemá nic, co má rád, nebo nemá nic, co miluje

Ten nemá ani starost ani strach“

Teď si představte, že král se připravuje na noc s touto krásnou královnou a na manželském loži slyší tato slova… Tak co se stalo? Moc se mu to nelíbilo. Neb se připravoval právě na slasti, které prožije se svou milovanou ženou na manželském loži. A teď mu povídá: „Z toho, co milujeme, pochází strast a z toho co milujeme pochází strach. Ten, kdo nemiluje nemá strach a nemá strast.“

Tak co udělal král? Naštval se. A povídá: „Jdi. Nechci tě mít na očích. Jdi odsud. Takovou hloupost, nesmysl, přece ten moudrý učitel nemohl říct.“ Tak ji vyhnal z manželského pokoje a pak asi si sehnal nějakou jinou.

A na druhý den, co se stalo? Na druhý den, jelikož to byl dobrý král – má výčitky svědomí. Jde do královnina pokoje, omlouvá se. Říká: „Já jsem to tak nemyslel má drahá. Ale jak je to možný, prosím tě – tak moudrý muž, tak moudrý učitel lidí a bohů, může říkat takový hlouposti?

A tato moudrá královna – co mu řekla?

Tvůj syn Vidadaba…

Slavný generál Vidadaba, který ho nakonec zavraždil – stejně tak, jako v těchto částech světa, politika – samá vražda, samé násilí, samé krveprolití. Právě tento milovaný syn Vidadaba se stal jeho vrahem a nástupcem. Stejně tak, jako za doby Buddhy, i Addžáta Čatru, též zabil svého otce Bimbisára a stal se jeho nástupcem. Takže, ne jenom u Přemyslovců se vraždili jeden za druhým – též i jinde.

Nu, a právě ten jeho nejdražší syn, který ho zavraždil – byl objektem jeho nejhlubší lásky.

I ptá se královna Málika. „Když tvůj syn Vidadaba – třeba se mu něco stane v boji, bude zraněn, nebo zemře, nebo bude těžce nemocný. Co uděláš?"

Král povídá: „Budu mít velkou strast a budu mít o něj velký strach."

Nu, dále se ptá královna: „A tvá dcera Vadždžira, jestli onemocní, jestli se s ní něco stane, jestli bude umírat? Jak se budeš cítit?"

„Budu ve velké strasti a ve velkém strachu."

„Vidíš můj milovaný, právě proto tento moudrý učitel říká: „Strach a strast přichází z toho, co milujeme. Ten, kdo nemiluje nemá strast a nemá strach."

Co to znamená?

Právě z hlediska buddhismu, emoce, neboli pocity – nejsou nic jiného, než naše samsára.

Co znamená samsára? – Samsára znamená – „To, co náš drží pohromadě a to, co se rozplývá do dálky"– doslova.

A jak nás to drží pohromadě?

V pojmu jakéhosi „já“ – a rozplývá se to do dálky ve smyslu, že stále, stále to s námi chodí. Kamkoli jdeme, jdou s námi naše pocity. Z jednoho pocitu se stane mnoho, mnoho pocitů.

Pocit – z hlediska buddhismu – je přijetí světa. To, čím přijímáme svět – tomu se říká pocit.

Jestliže tohoto pocitu se držíme – držíme se sebe a světa.

Jestliže se pocitu nedržíme – nedržíme se sebe a nedržíme se světa. ´

Čili. Pocit není nic jiného, než samsára.

Láska, samozřejmě je něco, co si všichni přejeme, a co je též v jistém smyslu, naplnění našeho života.

Ale co se týče lásky zde – láska zde neznamená láska ve smyslu něčeho, co nás naplňuje – zde se jedná o lásku ve smyslu toho, co přináší konflikty. – Tím, že na tom lpíme.

Z čeho pochází konflikty?

Konflikty pochází z lpění na pocitu. Z lpění na pocitu ve smyslu – držení se pocitu.

Jak se držíme pocitu? Co znamená láska ve smyslu lpění?

Jestliže pocit je příjemný – držíme se ho a snažíme se vší silou, aby zůstal.

Jestliže je pocit nepříjemný… Jak reagujeme na lásku ve smyslu chňapání? Láska zde – znamená chňapání.

Jestliže máme nepříjemný pocit – jak projevujeme svoji nevědomost, která vede právě k strasti a k strachu?

Tím, že tento pocit je doprovázen nechutí, zlobou, nenávistí, zlem – to znamená chňapání po pocitu.

Tento komplex – jestliže, zde se mluví o lásce – tento komplex chňapání po pocitu, je vlastně konflikt lásky.

Opravdová láska nemá konflikt – ale láska s chňapáním po pocitu, vždy má konflikt a vždy vede k strasti a strachu.

Mnozí z nás jsou studenti buddhistické filozofie. Z hlediska buddhistické filozofie, všechny bytosti se nachází právě v samsárickém stavu existence – tedy existence, ve které se pocity stále mění a my chňapáme po pocitech. To je samsárický stav existence.

Opakem tohoto samsárického stavu existence, je stav probuzené bytosti. Stav probuzené bytosti, je jaký stav?

Je stav nechňapání po pocitu.

Čili. Jak jsem vysvětloval už v Nových Zámcích, u našeho přítele Tibora:

Začarovaný kruh souvislého vznikání, který buddhismus vysvětluje jako začarovaný kruh utrpení přechodnosti (přechodnost je především přechodnost pocitu) – a tento začarovaný kruh utrpení se dá (dle buddhistické filozofie) jedině přetnout právě v tom článku: Pocit – Chňapání.

Chňapání – Lpění.

Lpění – Nová existence. – Nové formace vůle – Nová karma.

Toto je stav pocitů, které jsou vázané na nevědomí – na nepoznání pocitu.

Poznání pocitu je… Co je poznání pocitu?

Že právě pocitem přijímáme sebe, přijímáme svět. Jestliže na sobě lpíme – lpíme na světě, tím pádem prožíváme strach a strast a podobné negativní jevy, které asi všichni známe a proto jsem se sešli tady, v místě, kde se cvičí jóga a tak dále. A účelem jógy je poznat to, co je pravé v nás, a pravé ve světě.

To, co je pravé v nás – to je též pravé ve světě. – To, co je pravé ve světě – to je též pravé v nás.

A to, co je pravé ve světě a to, co je pravé v nás – právě poznáme tím, že se naučíme moudře přijímat sebe a moudře přijímat svět.

Moudře přijímat sebe a moudře přijímat svět – se právě zakládá na nechňapání po pocitu.

Arahat, nebo Buddha, nebo osvícený bódhisattva – jak se liší od bytostí jež nejsou probuzené?

Právě tím, že nechňape po pocitu.

Jelikož nechňape po pocitu, má málo strasti, málo strachu. Jestliže je arahat, či Buddha, tak už vůbec nemá žádný strach, žádnou strast.

Buddhovo učení – ať je to učení jakékoliv školy – ať je to učení tantry, či zenu, či théravády – právě učí stejnou věc, že strast a utrpení je produktem naší hlouposti. Patří nám hloupým – nepatří těm, jež jsou moudří.

Moudří, právě neznají – ačkoli znají tělesné strasti, tělesné bolesti – neznají duševní strasti, duševní bolesti, strachy. Proč?

Právě proto, že přijímají „sebe“ (v uvozovkách sebe) a přijímají svět s pocitem, jež je spojen s vědomostí.

Vědomost je to, co přijímá sebe a svět na základě moudrosti.

Nevědomost je to, co přijímá sebe a přijímá svět na základě chňapání po pocitu.

A z toho, právě největší paradox našeho bytí je v tom – že nejvíc chňapeme po pocitu vůči tomu, co je nám blízké.

Toto platí i mezi individui i mezi národy.

Například. Největší nepřítel (jestliže máme nepřítele) je ten, kterého známe a se kterým jsme familiérní. Možná že právě proto, že byl náš bratr a že nás zradil. Nebo že byl náš nejlepší přítel, a že nám uškodil…

Velké vášně, velká zloba je právě vůči tomu, co je nám blízké. To, co je nám cizí – vůči tomu nikdy nemáme velkou vášeň ani velkou zlobu. Je to tak, nebo ne?

Co to znamená? Právě z toho, co je nám blízké, z toho, co máme rádi, jak Buddha tvrdí: „

Z toho, co nám je blízké, z toho pochází velká starost, pochází velká zlost."

To i v našich dějinách… nemusím připomínat příklady. Ti jednotlivci i ti národové, kteří jsou sobě blízcí, se stávají největší nepřátelé. Je to tak? Jako Indie a Pákistán. Nebo dneska Izrael a Arabové – mají k sobě nejvíc blízko. A tak dále, a tak dále. Stejně tak, největšími nepřáteli se můžou stát bývalí manželé. Proč?

Komplex chňapání po pocitu. Ze kterého vzniká strast, strach, agrese a veškeré negativní pocity – které nám pak dominují, protože jsou vůči tomu, co je nám blízké, na čem nejvíc lpíme.

Dle buddhistického učení, právě probuzená bytost, arahat nebo Buddha – jeho stav se vysvětluje tím, že nemá pocity.

Nemá pocity – je pro nás asi něco úplně cizího – protože pocity jsou to, čím my žijeme. To neznamená, že nemají pocity – a rahat má též pocity. Buddha má též pocity. Nemít pocit – neznamená, že necítí.

Znamená to, že transformovali svoje pocity. Jak transformovali svoje pocity? Nechňapou po pocitech.

Nechňapat po pocitech znamená, chápat sebe sama a chápat svět – ne jako něco pevného, jako něco nám patří, ale jako proces změny.

Vše, co vidíme v přírodě – a my jsme část přírody – není nic jiného, než proces změny.

Příroda nikdy není něco, co stojí. To co stojí – to jsou jenom naše představy o přírodě, a o nás, a o světě.

Tyto představy, z hlediska buddhismu, jsou mylné představy – založené na konceptech, a ne na faktech tak jak jsou.

My právě chňapáme po pocitech, protože nechápeme sebe sama a svět, jako dynamický proces. –ale chápeme sebe a svět na základě našich konceptů, které si o sobě a o světě tvoříme.

Čili. Z hlediska buddhismu, být probuzená bytost, neznamená žít v jiném světě – znamená nedržet se pocitů, nechňapat po pocitech a přijímat sebe a svět bez chňapání.

Tomuto stavu se říká „čal anga upekkhá“ – „rovnoměrnost vědomí vůči šesti objektům vědomí“, což je vlastně náš svět.

Jakých šest objektů vědomí? Zuzana?

Očima vidíme. – To je naše vědomí barev.

Ušima slyšíme – To je naše vědomí zvuků.

Nosem čicháme.

Jazykem chutnáme.

Tělem se dotýkáme

A myslí myslíme.

Těmito šesti smysly přijímáme svět. Přijímáme svět na základě pocitu.

Dotekem s barvou – přijímáme barvu.

Dotekem s uchem – přijímáme zvuk.

Dotekem s vědomím – přijímáme mentální objekty.

Toto je náš svět.

Jestliže chňapáme po pocitech – nacházíme se ve stavu samsárického vědomí, vědomí na základě nepoznání

Jestliže nechňapáme po pocitech, nacházíme se ve stavu vědomí, který je blízký osobám probuzeným – tedy arahatům buddhům či probuzeným bodhisattvům.

Čili. Pocit znamená, nic jiného, než naše recepce sebe sama a světa. Když přijímáme sebe – přijímáme svět. Když přijímáme svět – přijímáme sebe.

Jenomže. Bohužel, přijímáme sebe a přijímáme svět, ne tak, jak je – ale přijímáme sebe a přijímáme svět na základě našich představ o tom, co jsme, a o tom, co svět je. Právě proto – z hlediska buddhistického – jsou naše pocity nevyrovnané.

A proto taky, vůči stejné osobě, chvilku pociťujeme lásku, chvilku pociťujeme nenávist – stejná osoba.

Kdo to poznal? Je někdo, kdo to nepoznal?

Stejná osoba – nejlepší přítel, nejdražší manžel, nejdražší manželka, nejdražší synáček, nejdražší dceruška – chvilku láska – chvilku nenávist. Co je to za stav?

Tento stav se právě jmenuje chňapání po pocitu. Je to stav výborný?

Není to stav výborný. Je to stav politováníhodný. A v tomto stavu my – nevědomé osoby – se nacházíme právě na základě nevědomí.

A tento stav, jestliže se chceme seriózně zabývat jógou – a buddhismus je též jóga, ve smyslu spojení s tím. co je pravé v nás a co je pravé ve vesmíru.

Jestliže se chceme seriózně zabývat jógou, v tomto hlubším smyslu jógy, jakožto cesta, co je v nás a ve vesmíru pravé – právě ta nejdůležitější část této cesty, je poznat nepříjemnost komplexu chňapání po pocitech.

Tento komplex chňapání po pocitech, je právě to, co je zodpovědné za to, že naše mysl je v neklidu.

Ať je snažíme tento neklid odstranit jakkoli. Tím že se rozptylujeme, tím že si jdeme zaplavat, tím, že si jdem zahrát fotbal, tím, že jdeme do hospody, tím že se díváme na televizi, nebo tím, že si dáme šlofíka déle, než potřebujeme – nikdy tento pocit neklidu nemůžeme efektivně konfrontovat, dokud plně nepochopíme nepříjemnou stránku komplexu chňapání po pocitu.

Moudrý král Pasenadi, po tomto vysvětlení královny Máliky, uznal právě na těchto příkladech, která ona dala, že právě toto učení Buddhy, je pravdivé učení. Ač hlásí to, co většině z nás je velice nemilé – že láska, (ne láska ve smyslu naplnění), ale láska ve smyslu chňapání po pocitech, je to, co nám nejvíc škodí.

Z hlediska buddhismu, jak už jsem se zmínil – tento komplex chňapání, tento komplex stavu utrpení, který se vyjadřuje neklidem, nudou, roztěkaností – všechno toto není nic jiného, než komplex chňapání po pocitu.

Zbavit se tohoto komplexu není lehké. Je to dlouhá cesta. Ale první krok, efektivní krok k poznání sebe a světa tak, jak opravdu je – je poznání jak tento komplex chňapání po pocitech, nám škodí. A snažit se přijímat sebe a přijímat svět moudře.

Co to znamená naučit se přijímat sebe a svět moudře? Naučit se rovnoměrnosti pocitů jimiž přijímáme sebe a přijímáme svět.

Rozlišit pozitivní pocit. – Příjemný pocit je ten, na kterém nelpíme.

A právě paradox je, že příjemný pocit, na kterém nelpíme – je o to příjemnější.

Jelikož lpíme na příjemném pocitu – tím omezujeme jeho příjemnost. Tím vlastně si škodíme v příjímání příjemného pocitu.

Když se zlobíme, že nejvíc škodíme.sami sobě – myslím, že každému z nás by mělo být jasné – neb zlobou všechny bytosti nejvíc škodí právě sobě.

Ale to, že tak zvaná láska s chňapáním po pocitu – že tato láska nám škodí, toho si nejsme všichni vědomí.

Právě je důležité – jestliže se chceme seriózně zabývat duchovním učením – poznání nepříjemnosti tohoto chňapání po pocitu.

Tedy. Každý pocit příjemný, jež je spojen s chňapáním po pocitu – nám škodí – (a) každý pocit nepříjemný, jež je spojen se zlobou, nenávistí, žárlivostí a tak dále.

Velký komplex zloby. – zloby ve smyslu odporu vůči tomu, co je nám nepříjemné – je třeba poznat. Že toto přijímání sebe a světa nám škodí.

A díky tomuto komplexu příjímání sebe a příjímání světa, ve smyslu chňapání po pocitech – právě tím prožíváme neklid.

Neklid ve smyslu nudy. Neklid ve smyslu rozčilení. Neklid ve smyslu rozrušení. Všechno to není nic jiného, než výsledek komplexu chňapání po pocitech, nebo-li komplexu žízně.

Komplex žízně – je komplex chňapání po pocitu. A komplex žízně – je právě komplex neklidu.

Jak se liší náš svět od světa bytostí probuzených?

Právě tím, že tento komplex chňapání po pocitech, bytosti probuzené omezují a nakonec odstraňují, ve stavu plného probuzení.

To neznamená, že byste neměli znát tento komplex

Celé učení Buddhy, ať je to verzi tantrické, kterou asi většina z vás se asi snaží studovat, ať je to ve verzi théravádové se snaží o překonání komplexu chňapání po pocitech.

nechává vyvstávat strach, strast

To vypadá, že žádné otázky. Tak to znamená, že si můžeme zameditovat To vypadá, že nikdo nemá otázky. Nikdo nemá otázku? Je to jasné.

Tak, když s tím paní souhlasí, tak asi všichni s tím budou souhlasit.

S tím souhlasit není tak těžké, ale podle toho žít, není tak jednoduché.

Holt, všichni žijeme na stejný lodi a když nenajdeme kapitána – tak máme holt smůlu.

Právě není žádný rozdíl mezi námi a osobami moudrými a probuzenými v tom, že máme příjemné pocity a nepříjemné pocity – v tom není absolutně žádný rozdíl.

Ale ten, kdo je moudrý – když prožívá příjemný pocit – nechňape po něm. Když prožívá nepříjemný pocit – nebrání se mu. Když prožívá pocit, který není ani příjemný ani nepříjemný, nemá nudu, není rozrušen, nehledá rozrušení.

Tento stav vědomí se nazývá rovnovážný stav vědomí.

Dle učení Buddhova, souvislé vznikání, ať jsem si toho vědomí, či ne, je vše, co v nás a venku můžeme poznat na tomto světě – a tento stav je též ve stavu rovnoměrnosti.

51Příroda a to pravé v nás, je už ve stavu rovnoměrnosti.

My nejsme ve stavu rovnoměrnosti, protože právě jsme v tomto stavu chňapání po pocitu – jež je stavem nerovnoměrnosti.